

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian pada 264 responden yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres kerja dengan kualitas tidur perawat pelaksana di RSUP Dr. M. Djamil Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi stres kerja perawat pelaksana di RSUP Dr. M. Djamil Padang paling banyak pada kategori stres kerja sedang sebesar 44,7%
2. Distribusi frekuensi kualitas tidur perawat pelaksana di RSUP Dr. M. Djamil Padang paling banyak pada kategori kualitas tidur buruk sebesar 61,4%.
3. Tidak ada perbedaan stres kerja ($p\text{-value}=0,507$) dan kualitas tidur ($p\text{-value}=0,053$) perawat pelaksana di masing-masing instalasi RSUP Dr. M. Djamil Padang.
4. Ada hubungan hubungan stres kerja dengan kualitas tidur perawat pelaksana di RSUP Dr. M. Djamil Padang ($p\text{-value}=0,001$).

B. Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi atau masukan untuk rumah sakit dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental perawat, seperti melakukan evaluasi secara berkala untuk

mengevaluasi sejauh mana perawat mengalami stres akibat terbebani dengan pekerjaannya, menyediakan pelatihan keterampilan manajemen waktu untuk membantu perawat mengelola tugas dengan lebih efektif, dan menyediakan dukungan psikologis untuk membantu perawat jika mengalami masalah kesehatan mental seperti stres kerja yang mungkin mempengaruhi tidur dengan menjalin kerjasama dengan psikolog atau konselor.

2. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat menjadi bahan untuk mengetahui cara mencegah timbulnya stres dan buruknya kualitas tidur dari faktor-faktor yang berhubungan dengan hal tersebut. Perawat dapat mengajukan saran dan masukan kepada manajemen rumah sakit terkait dengan beban kerja dan kebutuhan staf dan perawat dapat meningkatkan komunikasi dan kolaborasi antara anggota tim perawat untuk bersama-sama menangani beban kerja yang berlebih dan durasi tidur yang kurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi bahan sebagai referensi peneliti pada penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan dasar untuk memperkuat teori tentang hubungan stres kerja dengan kualitas tidur perawat serta dapat memberikan manajemen yang sesuai dengan perawat pelaksana yang mengalami stres kerja dan kualitas tidur buruk.